

メタボ予防・改善セミナー

ヘルシーダイエットのすすめ 2023

【スタートアップ パーソナルサポート!】

スポーツトレーナーサポート

インボディ測定結果をもとにトレーニング計画

看護師サポート

安全な運動に備え、体調・健康チェック

スポーツトレーナーと看護師による
運動指導と生活習慣改善サポート

パーソナルトレーニング

週1回 2時間 × 6回

※インボディ測定

1分でわかるカラダの“現在地”=『体組成』

- | | | |
|--------|--------|----------|
| ・体成分分析 | ・筋肉量 | ・筋肉バランス |
| ・体脂肪率 | ・体脂肪量 | ・内臓脂肪レベル |
| ・腹囲 | ・基礎代謝量 | ・BMI |

個々に合った運動プログラムを作成
ていねいにサポートします。

はじめましょう!

こんな方におすすめです

- 健康診断でメタボと言われた方
- 医師に運動を勧められた方
- ポッコリお腹が気になる方

※参加前に1年以内の健康診断の結果を確認いたします。

開催日程：①木曜コース 9/21～10/26

②金曜コース 9/22～10/27

③土曜コース 9/23～10/28

④日曜コース 9/24～10/29

週1回 × 2時間 × 全6回 (初回のみ3時間)

各コース1名募集! 詳細は裏面をご覧ください。

明るく広々としたトレーニングルーム

満員御礼
キャンセル待ちに限り受付ます。



「ヘルシーダイエットのすすめ 2023」

メタボ予防・改善セミナー

プログラム内容

満員御礼
キャンセル待ちに限り受付ます。

会 場：スポーツ科学センター
トレーニングルーム及び体力測定室

日 程：週1回 2時間 全6回（初回のみ3時間）

- ① 木曜コース：9/21 - 10/26
- ② 金曜コース：9/22 - 10/27
- ③ 土曜コース：9/23 - 10/28
- ④ 日曜コース：9/24 - 10/29

時 間：初回13:30～16:30 2回目以降は事前予約
（2時間の事前予約：選択時間帯 13:00～16:30）

内 容：メタボリックシンドロームの予防改善講習
（運動指導・生活習慣改善アドバイス）

対 象：メタボ予防・改善に関心がある県民（65歳未満）
・ 健康診断結果及び既往歴現病歴等を審査し、参加決定。
・ 医師の許可が必要な場合もあります。

料 金：11,000円（税込）初回当日払い
（トレーニングルーム回数券※・インボディ測定・
トレーニング指導・保険代等含む）
※ トレーニングルーム回数券：11回利用分 3,600円

定 員：各コース1名

申 込：スポーツ科学センター2階窓口又は電話
（申込受付後、事前面談を行います。）

時間		内 容
1	開始 13:30 終了 16:30	開講ガイダンス インボディ測定&フィードバック スポーツトレーナー面談 基礎的トレーニング紹介
2	開始 13:00～14:30 （事前予約） 終了 15:00～16:30	看護師面談 トレーニング
3	開始 13:00～14:30 （事前予約） 終了 15:00～16:30	体調チェック 個別トレーニング
4	開始 13:00～14:30 （事前予約） 終了 15:00～16:30	体調チェック 個別トレーニング
5	開始 13:00～14:30 （事前予約） 終了 15:00～16:30	体調チェック 個別トレーニング
6	開始 13:00～14:30 （事前予約） 終了 15:00～16:30	体調チェック 看護師面談 個別トレーニング インボディ測定予約 今後のトレーニング計画確認

【お問合せ先】千葉県総合スポーツセンター
TEL 043-290-8501
ヘルシーダイエット2023 担当宛

キ リ ト リ

『ヘルシーダイエットのすすめ 2023』申込用紙

ふりがな 氏 名			性 別	男 ・ 女	年 齢	才
住 所	〒 -					
電 話	自 宅		携 帯			
1年以内の 健康診断	あ る ・ な い		当スポーツセンター トレーニングルーム利用登録		あ る ・ な い	
希 望 コース	木曜日 ・ 金曜日 ・ 土曜日 ・ 日曜日					